



MLSPORT BIKE CAMP

*„Dołącz do nas,
a my rozpalimy w Tobie
miłość do podróżowania”*

Łukasz Konarski, właściciel



WYPOSAŻENIE ROWERU:

ROWER

tuż przed wyjazdem wskazany serwis roweru; jaki rower to już musisz dopasować go konkretnie do określonego wyjazdu – terenu po jakim będziesz się poruszać.

SAKWY ROWEROWE

Pomimo tego, iż bagaże będą podróżowały odrębnym transportem musimy ze sobą zabrać również część ekwipunku np. ubrania przeciwdeszczowe – odradzamy przewożenie ich w plecaku.

<https://www.youtube.com/watch?v=Rwkifsjob8Q>

BAGAŻNIK TURYSTYCZNY

przed zakupem bagażnika sprawdź, czy będzie on pasował do Twoich sakw. Przed zakupem sakw sprawdź, czy będzie on pasował do Twojego bagażnika

POMPKA

mała, podręczna

ZAPIĘCIE/ZAMEK DO ROWERU



WYPOSAŻENIE ROWERU CD:

EKSPANDERY

gumy, które ułatwiają przyłączenie przewożonego sprzętu do roweru

BŁOTNIKI ROWEROWE

sugerujemy głębokie błotniki

NÓŻKA ROWEROWA

SPINKA DO ŁAŃCUCHA

HAK DO PRZERZUTKI

na haku zamontowany jest wózek przerzutki, niestety jest setki modeli haków i lepiej wyposażać się przed wyjazdem,

DĘTKA + ZESTAW NAPRAWCZY

rowerowy multitool, łyżka do opon, klucze rowerowe dopasowane do śrub w Twoim rowerze, dodatkowe śrubki, taśma duct-tape



OBOWIĄZKOWE WYPOSAŻENIE ROWERU:

BORNHOLM (DANIA)

1. **Hamulce:** rower musi być wyposażony w dwa niezależne, sprawne hamulce: jeden z przodu i jeden z tyłu.
2. **Światła:** rower musi być wyposażony w przednie i tylne światła, które muszą być włączone przy ograniczonej widoczności. Światła przednie i tylne muszą być widoczne z odległości co najmniej 300 metrów i nie mogą oślepiać. Światła muszą być stałe lub migać co najmniej 120 błysków na minutę. Tylne światło musi być czerwone, a przedni reflektor musi emitować światło białe lub żółtawe; jeśli reflektor ma żółtawe światło, światło musi być stałe. Jeśli używasz przyczepy lub wózka bocznego, muszą one być również wyposażone w co najmniej jedno widoczne tylne światło.
3. **Światła odblaskowe:** rower musi być wyposażony w co najmniej jeden biały odblask widoczny z przodu i jeden czerwony odblask z tyłu. Każde koło musi być wyposażone w jeden żółty odblask lub w powierzchnie odblaskowe widoczne ze wszystkich stron. Dodatkowo rowery muszą być wyposażone w dwa odblaski na pedały, które są widoczne od tyłu i od przodu.
4. **Dzwonek:** rower musi być wyposażony w dzwonek, który musi dzwonić wyraźnie.



OBOWIĄZKOWE WYPOSAŻENIE ROWERU:

RUGIA (NIEMCY)

1. Sprawny dzwonek.
2. Dwa niezależne, sprawne hamulce.
3. Dwa antypoślizgowe pedały, wyposażone w dwa żółte światła odblaskowe skierowane do przodu i dwa do tyłu,.
4. Biały przedni odblask, czerwony tylny odblask,.
5. Światło przednie białe (świecące światłem ciągłym).
6. Światło tylne czerwone,.
7. Światła odblaskowe na kołach (mogą być umieszczone na szprychach, bądź biały odblaskowy (pasek na kole).



OBOWIĄZKOWE WYPOSAŻENIE ROWERU:

MAZURY (POLSKA)

1. Sprawny sygnał dźwiękowy.
2. Światło przednie: przynajmniej jedno, białe, bądź żółte, świecące światłem ciągłym lub migającym.
3. Światło tylne: przynajmniej jedno czerwone, świecące ciągle lub migająco oraz co najmniej jedno światło tylne czerwone, odblaskowe.
4. Przynajmniej jeden i obowiązkowo sprawny hamulec.



WYPOSAŻENIE KUCHENNE:

GARNKI TURYSTYCZNE nie jest to konieczne

PALNIK TURYSTYCZNY I ZAPAŁKI nie jest to konieczne

KARTUSZ nie jest to konieczne

ŚCIERECZKA DO NACZYŃ

MAŁA DESKA DO KROJENIA

PŁYN DO NACZYŃ I GĄBKA

SZTUĆCE

turystyczne, najlepiej składane - nóż (ostrzy), łyżka, widelec

NACZYNIA

talerz, miska, kubek



HIGIENA OSOBISTA:

CHUSTECZKI HIGIENICZNE ANTYBAKTERYJNE

PAPIER TOALETOWY

KOSMETYCZKA

wszystkie płyny w małych pojemnikach np. szampon, pasta do zębów etc.

RĘCZNIKI 2 szt.

małej, bądź średniej wielkości, szybko schnące

PŁYN DO DEZYNFEKCJI RĄK

MASECZKA

PŁYN DO PRANIA

w małej tubce



UBRANIA

CHUSTA TYPU BUFF/CZAPKA

KASK

OKULARY PRZECIWIW SŁONECZNE

2-3 KOSZULKI DO JAZDY NA ROWERZE

2 BLUZY BEZ KAPTURA

jedna do jazdy na rowerze, druga na chłodny wieczór – bez kaptura ponieważ zajmuje miejsce w sakwie.

UBRANIA DO SPANIA

KRÓTKIE SPODENKI KOLARSKIE 1-2 PARY

KRÓTKIE SPODENKI ZWYKŁE 1-2 PARY



UBRANIA CD:

SPODNIĘ DO JAZDY NA ROWERZE 1 PARA

nie jeans, np. leginsy

SPODNIĘ 1 PARA

nie jeans, na chłodne wieczory

STRÓJ KĄPIELOWY

3-4 PARY SKARPETEK

3-4 PARY BIELIZNY

KLAPKI POD PRYSZNIC

wykonane z gumy, pianki - schną szybko



UBRANIA CD.

BUTY DO JAZDY NA ROWERZE

BUTY

na wieczór , lekkie

KURTKA, SPODNIĘ ODPORNA NA WIATR I DESZCZ

ciężkie i lekkie

PAMIĘTAJ!!!

Ubrania możesz przeprać i wysuszyć. Nie ma potrzeby zabierania dużej ilości.



DODATKI:

KARIMATA

małych rozmiarów, aby usiąść, bądź położyć się w przerwie

W PRZYPADKU WYJAZDU ZAGRANICZNEGO WAŻNY PASZPORT, DOWÓD OSOBISTY, KARTA EKUZ

Europejska Karta Ubezpieczenia Zdrowotnego, bądź wykupienie ubezpieczenia

APTECZKA, LEKI

MAŚĆ NA INSEKTY

KREM PRZECIWSŁONECZNY

REKLAMÓWKI PLASTIKOWE

przydadzą się na brudne i niekoniecznie świeże ubrania

TZW. NERKA NA RZECZY WARTOŚCIOWE

POKROWCE - KARIMATE, KOMÓRKĘ ETC.

aby nie zamokły w czasie jazdy, jeżeli nie są spakowane do sakw



PYTANIA





KONTAKT

ŁUKASZ KONARSKI MOVE LIFE SPORT

UL. STANISŁAWA STASZICA 1A

11-400 KĘTRZYN

NIP 742 211 12 34

REGON 280 555 809

02 1090 1014 0000 0001 1495 4500

t. 503 604 864

info@mlsport.pl

Zapraszamy na nasze obozy:

www.mlsport.pl